LE GOÛT DU JAPON
N°11 - Printemps 2007

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

GRATUIT

www.wasabi.fr



VOYAGE GASTRONOMIQUE
PARTEZ AU JAPON AVEC WASABI

TOURISME
KANAZAWA
LE CHARME DE LA PROVINCE

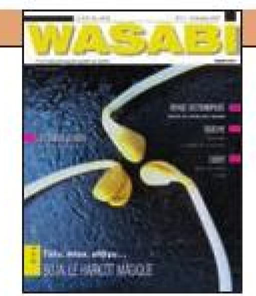
EUROPE
WEEK-END NIPPON
À ROME

ALEXANDRE BOURDAS
DU HOKKAÏDO À HONFLEUR

dossier

Tôfu, miso, shôyu…
SOJA, LE HARICOT MAGIQUE

EDITO PAR PATRICK **MANASSON**



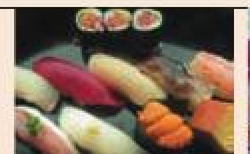
Dehors les démons !

“Oni wa soto, fuku wa uchi”. Dehors les démons, le bonheur dans la maison !
C'est par cette phrase que, depuis le VIII[e] siècle, les enfants japonais accueillent le printemps. En même temps qu'ils la prononcent, ils lancent en l'air des haricots de soja (*mame-maki*) auxquels la sagesse populaire prête le pouvoir d'exorciser les mauvais esprits.
Une belle occasion, pour les lecteurs de Wasabi, de faire connaissance avec ce haricot « magique », très riche en protéines, et que l'on consomme sous des formes aussi variées que le tôfu, le miso, le lait tônyu, les yaourts ou tout simplement le shôyu, la fameuse sauce soja sans laquelle sushi et sashimi seraient bien insipides.
Notre dossier, page 12, fait le tour des (très nombreux) avantages et des (rares) inconvénients du soja et vous offre, en prime, quelques recettes inédites de Hissa Takeuchi du restaurant Kaiseki Sushi.
Wasabi fête lui aussi le printemps à sa manière en vous proposant un week-end ensoleillé - et néanmoins japonais - à Rome. Bien qu'avec un peu de retard sur les Français, les Italiens commencent eux aussi à préférer les sushis aux pizzas ! Vous ne regretterez pas, entre un capuccino à une terrasse de la Piazza Navona et une promenade romantique dans les jardins de la Villa Borghese, un petit détour par Hamasei, l'une des meilleures adresses nipponnes de la Botte.
Dans ce même numéro, nous vous invitons également à déguster la vraie gastronomie japonaise… au Japon. Pourquoi ne pas vous joindre à l'un de nos « Wasabi tours » (juin ou septembre) ? En compagnie d'un membre de la rédaction de Wasabi, vous découvrirez les mille et une facettes de la cuisine de l'archipel : sushis, bien sûr, mais également, tempuras, tonkatsu, kaiseki… et bien d'autres spécialités inconnues en France. Sans oublier une virée au marché au poisson de Tokyo et la visite des plus beaux temples de Kyoto. Le prix, 2097 € avion, hôtel et repas compris (hors taxes d'aéroport) est une offre spéciale, réservée aux lecteurs de Wasabi (voir détails page 27 et sur notre site : www.wasabi.fr).
Vous ne pouvez pas partir tout de suite ? Voyagez donc avec les yeux en parcourant notre reportage à Ishikawa (page 25), une région encore peu visitée au nord de Tokyo, et qui recèle pourtant bien des trésors, tant sur le plan culturel que culinaire.
Bonne lecture et bon voyage !

- COUVERTURE : I. Yaka pour Wasabi
- RÉDACTION : Paul **Chambord**, Tinka **Kemptner**, **Kimura** Asako, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Elisabeth **Takeuchi**, Jean-Luc **Toula-Breysse**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **Higashiuchi** Toshimasa, **Murata** Yukiko, **Tominaga** Noriko
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

SOMMAIRE








Sushi à la maison

Enfin un cours pour apprendre la vraie cuisine japonaise ! Chaque dimanche, de 16 h à 18h, Wasabi propose, dans une ambiance détendue, un cours de cuisine japonaise qui permettra aux débutants de réussir à la maison sushis, tempuras, tonkatsu et bien d'autres plats japonais.
Les cours ont lieu au restaurant Zen, 8 rue de l'Echelle, Paris 1er et sont assurés par Kiyoshi Aiba, chef de ce restaurant.
Vous pouvez venir seul (e), à deux ou en famille et déguster sur place ce que vous aurez préparé où l'emporter à la maison.
Cycle de 6 cours (ingrédients inclus) :

- le 6 mai ou le 17 juin : Sushis 1 (les bases, 50 €) ;
- le 13 mai ou le 24 juin : Sushis 2 (nigiris, makis, etc., 50 €) ;
- le 20 mai : Tempuras (40 €) ;
- le 27 mai : Tonkatsu et cuisine panée (40 €) ;



- le 3 juin : Cuisine familiale 1 (40 €) ;
- le 10 juin : Cuisine familiale 2 (40 €).
- Inscription aux 6 cours : 200 € (au lieu de 260)

Pré-inscriptions par mail à :
preinscription@sushi-a-la-maison.com
Indiquez vos nom, adresse et N° de téléphone ainsi que le ou les cours choisis. Nous vous contacterons pour finaliser votre inscription. Celles-ci se feront par ordre d'arrivée (cours limités à 15 personnes). ■

L'agar-agar pour tous

Son vrai nom est Claire Chapoutot mais au Japon, ses ami(e)s l'appelaient « Clea ». Du coup, « Clea cuisine » est le nom que Claire a donné à son blog (http://clairejapon.canalblog.com), l'un des meilleurs à l'heure actuelle sur la cuisine japonaise (mais pas seulement). Rentrée en France, depuis quelques mois, Claire vient de publier un livre qui lui ressemble (c'est-à-dire personnel, coloré, bourré d'idées originales) sur les mille et une façon d'utiliser le kanten, cette algue gélifiante connue en France sous le nom d'agar-agar et alliée minceur numéro 1 des Japonaises. Illustrées de jolies images aux couleurs acidulées, les recettes de « Clea » sont si appétissantes qu'elles feraient craquer le plus ascétique des moines zen : bavarois de carottes sauce miso-noix, coupe de melon et gelée de verveine au miel, crème "matchocolat" blanc aux framboises… En tout une trentaine de gourmandises sucrées ou salées, toutes préparées à l'aide de la fameuse gelée. Pour vous entraîner, essayez donc cette très légère « crème au chocolat et aux écorces d'orange » : faire fondre 100 gr de chocolat dans 50 cl de lait de soja. Ajouter deux grammes d'agar-agar. Porter à ébullition et laisser frémir 30 secondes. Ajouter 4 cuillérées à soupe d'écorces d'oranges confites finement hachées. Bien mélanger et verser dans 8 petites verrines avant de mettre au réfrigérateur pendant une heure. ■

**Agar-agar, Secret minceur des Japonaises, par Clea.
La plage éditeur. 9,90 €.**

Petits carrés roses et blancs. Une entrée au look rétro.

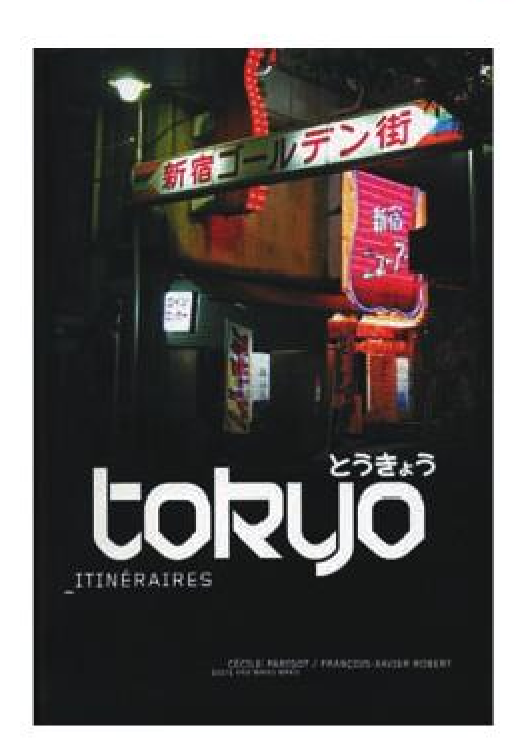


photo : Myriam Gauthier-Moreau

A la baguette

Des études montreraient que les jeunes Japonais savent de moins en moins bien se servir des baguettes ! L'école Hisatagakuen Sasebo, un lycée de filles de l'ouest du Japon, a donc décidé d'inclure un « examen de baguettes » dans les épreuves d'admission. L'exercice consiste à déplacer, pendant dix minutes, d'une assiette à une autre, des grains, des haricots ou des cubes. Une autre façon, de mener les élèves à la baguette !

Tokyo, suivez les guides !



Tokyo manga, Tokyo polar, Tokyo délices, et même Tokyo fauché… Le guide que viennent de publier Cécile Parisot et François-Xavier Robert sur la capitale japonaise donne un sacré coup de vieux aux titres existants. « Tokyo_Itinéraires » est en effet organisé en 24 thématiques qui permettront à chaque lecteur d'explorer « son » Tokyo à lui. Six « invités » proposent chacun un « parcours » comme le cinéaste Chris Marker qui a bien voulu autoriser la republication d'un texte de 1982 devenu introuvable - le dépays - presque essentiellement consacré aux chats de Tokyo. Le guide est également divisé en 20 quartiers avec, notamment de très précieuses bonnes adresses de restaurants et de boutiques. Mention spéciale pour les photos déjantées, axées sur les détails de la vie quotidienne, à l'opposé des clichés qui sont généralement la règle dans ce genre d'ouvrage.

Tokyo_itinéraires, édité par l'association Waku Waku (www.2waku.com), 19,90 €.

Salade lyonnaise et mont Fuji



Un design élégant et une vue imprenable sur le mont Fuji.

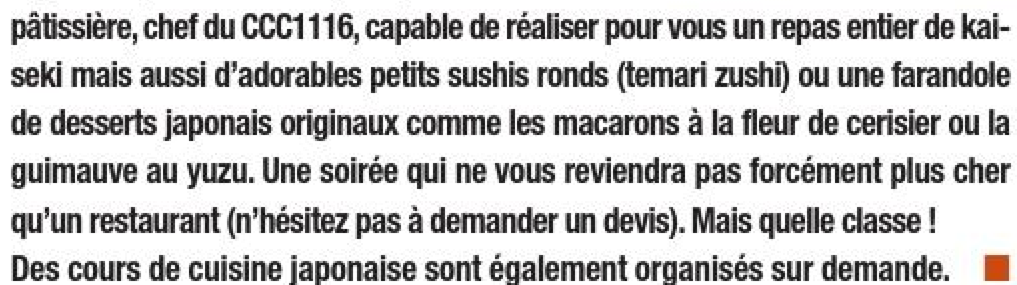
Le nouveau centre national d'art de Tokyo dans le quartier de Roppongi séduit depuis son ouverture récente un grand nombre de gourmands. A l'heure du déjeuner, les 182 couverts sont pris d'assaut. Une formule à 2500 yens, une cuisine goûteuse, un service agréable, un design élégant et la vue sur le mont Fuji, quand le ciel est clément, expliquent le succès de la brasserie Paul Bocuse. Notre toqué, célébrité internationale, a choisi de faire figurer son nom pour la première fois au Japon en ce lieu résolument contemporain et culturel. Sous la direction de Toshiro Tamura, un ancien de chez Maxim's de Paris à Tokyo et du jeune chef Eiji Doihara qui a été initié à la cuisine lyonnaise à Collonges dans l'établissement de Monsieur Paul, la brasserie, depuis janvier, ne désemplit pas. Comme un plaisir n'arrive jamais seul, en étroite collaboration avec le célèbre chef nippon Hiroyuki Hiramatsu, plusieurs autres restaurants Paul Bocuse devraient ouvrir cette année dont un à Ginza au mois d'août. Les Tokyoïtes s'en réjouissent. ■

Jean-Luc Toula-Breysse

Brasserie Paul Bocuse au Centre national d'art de Tokyo : 7-22-2 Roppongi, Minato-ku, Tokyo. Tél. : 03 5770 81 61. F. le mardi. Compter 5000 yens à la carte (boissons non comprises).

Dîners japonais privés

Un chef japonais pour vous tout seul ! C'est possible au CCC116, un lieu atypique, ni restaurant ni école de cuisine, où vous pouvez fêter un anniversaire, lancer un nouveau produit ou tout simplement aller pour le plaisir. Le lieu, au dernier étage d'un immeuble du Marais (incroyable vue sur Paris), ressemble un peu à un loft new-yorkais au décor minimaliste très zen. On peut asseoir une douzaine de convives autour de la grande table centrale face à la cuisine mais la formule cocktail permet d'accueillir jusqu'à 30 personnes. Dans tous les cas, il est fascinant de regarder opérer Hiromi Koyama, cuisinière et pâtissière, chef du CCC1116, capable de réaliser pour vous un repas entier de kaiseki mais aussi d'adorables petits sushis ronds (temari zushi) ou une farandole de desserts japonais originaux comme les macarons à la fleur de cerisier ou la guimauve au yuzu. Une soirée qui ne vous reviendra pas forcément plus cher qu'un restaurant (n'hésitez pas à demander un devis). Mais quelle classe !
Des cours de cuisine japonaise sont également organisés sur demande. ■





La jolie "cheffe" Hiromi Koyama et quelques unes de ses créations.

Culinary Culture Club 116, 6 rue Saint-Claude, 75003 Paris. Tél. : 01 42 74 71 16. www.ccc116.com.

Pain d'épices aux algues

Doucement mais sûrement, les algues entrent dans les habitudes alimentaires des Français. Et pas seulement dans les restaurants japonais ! Dernière invention en date : le pain d'épices aux algues mis au point par Bertrand Arzur, patron d'une jeune PME normande spécialisée dans les produits à base de miel. Ce pain d'épices baptisé « Petit Breton » contient des algues haricots de mer et des wakame en provenance de la presqu'île de Pen Lan. Il a été créé, explique Bertrand, pour accompagner les fruits de mer et notamment les crustacés. ■

On peut le commander par correspondance à : Vergers de la Hauquerie, 27210, Beuzeville. Tél. : 02 32 56 29 37

Le porc a la pêche !

C'est dans le passage Choiseul, face à l'arrière du théâtre des Bouffes Parisiens, que Toshiro Kuroda, déjà propriétaire de Bizan et de Issé, vient d'ouvrir Momo no ki (le « pêcher » en japonais), un restaurant spécialisé dans le tonkatsu. Ce plat bon marché, prisé autant par les étudiants que les « salarymen » japonais, est à base de porc pané et frit coupé en morceaux, traditionnellement accompagné d'un lit de chou cru finement émincé et servi avec une épaisse sauce (piquante ou non) et un bol de riz.
Le tonkatsu aurait été servi la première fois dans un restaurant occidental situé dans le chic quartier tokyoïte de Ginza à la fin du XIXe siècle. Mais le terme n'apparaît véritablement dans l'archipel que dans les années 30. Si, au Japon, le tonkatsu le plus réputé est préparé avec du filet (hiré en japonais) de porc noir de la préfecture de Kaghoshima, il est possible de goûter ici - selon l'arrivage - un pané noir de Gascogne. Le tonkatsu est aussi proposé en sandwich (5 €) ou avec un curry à la japonaise (12 €). ■

Jean-Luc Toula-Breysse

Momo no ki, 68 passage Choiseul, 75002 Paris. Tél. : 01 42 96 48 37. Du lundi au vendredi, seulement à l'heure du déjeuner. Menu à 12 € avec une soupe de miso, *tsukemono*, hors d'œuvre et riz. *Bento* du jour (plateau-repas) à emporter 9 €.

Momoka
un resto comme à la maison

MOMOKA EST L'UNE DE CES ADRESSES QU'ON NE DONNE QU'AUX AMIS DE PEUR DE LA VOIR ENVAHIE PAR LES AMATEURS DE CUISINE JAPONAISE ET FAMILIALE. AU MOMENT DE FÊTER LE 4e ANNIVERSAIRE DE CE RESTAURANT PRIVÉ ET INTIMISTE, RENCONTRE AVEC SON COUPLE FONDATEUR, MASAYO ET ALEX

par Guillaume **Loiret**

On y arrive presque par hasard, en se perdant dans le quartier ou bien grâce au conseil avisé d'un ami gastronome. Et pour un peu, on manquerait l'entrée en remontant la rue Pigalle : le discret Momoka n'a même pas d'enseigne ! Ni de publicité d'ailleurs. Le restaurant doit son succès au bouche-à-oreille, à quelques billets déposés sur des blogs, à des clients ravis qui ont vendu la mèche. Et au "style Momoka" bien sûr.



© photos : . Loiret

Une déco très simple et très japonaise à la fois.

"Selon l'humeur **de Masayo...**"

Ce style, c'est d'abord celui de la patronne, Masayo Hashimoto. Tout occupée à préparer son fameux tiramisu au thé vert, Masayo répond aux questions depuis le comptoir, batteuse à la main. Face à elle quatorze couverts, pas un de plus, disposés comme dans un petit salon. Il faut dire que Momoka a ouvert en avril 2003 sous la forme, justement, d'un salon de thé, avant de devenir un restaurant à part entière six mois plus tard. Ici, pas de sushi, pas de chichis ni de menu préétabli. En toute discrétion, Masayo a fait de Momoka une adresse authentiquement japonaise en proposant une formule qu'on trouve rarement en dehors du Japon : le style omakase : « selon l'inspiration du chef ». On pourra ainsi trouver dans son assiette un carpaccio de saumon, du bœuf au sésame, des raviolis gyoza ou un thon mi-cuit. Au tableau des menus, on trouve cette simple phrase : « Menu selon l'humeur de Masayo ». Mais rassurez-vous, l'humeur ici est rarement massacrante : plutôt amicale, familiale, intimiste, comme dans ces restaurants d'habitués qu'on trouve au Japon. Et chez Momoka il n'y a pas que l'humeur de la cuisinière qui compte, il y a aussi celle du client. A mi-chemin entre gastronomie et psychologie, Masayo aime l'observer avant de le servir. Anticiper les goûts, les attentes, écouter le cœur et l'esprit (« kokoro » en japonais) du gastronome avant de commencer à faire chauffer les marmites. Chez Momoka on sert à la tête du client, mais dans le bon sens du terme.





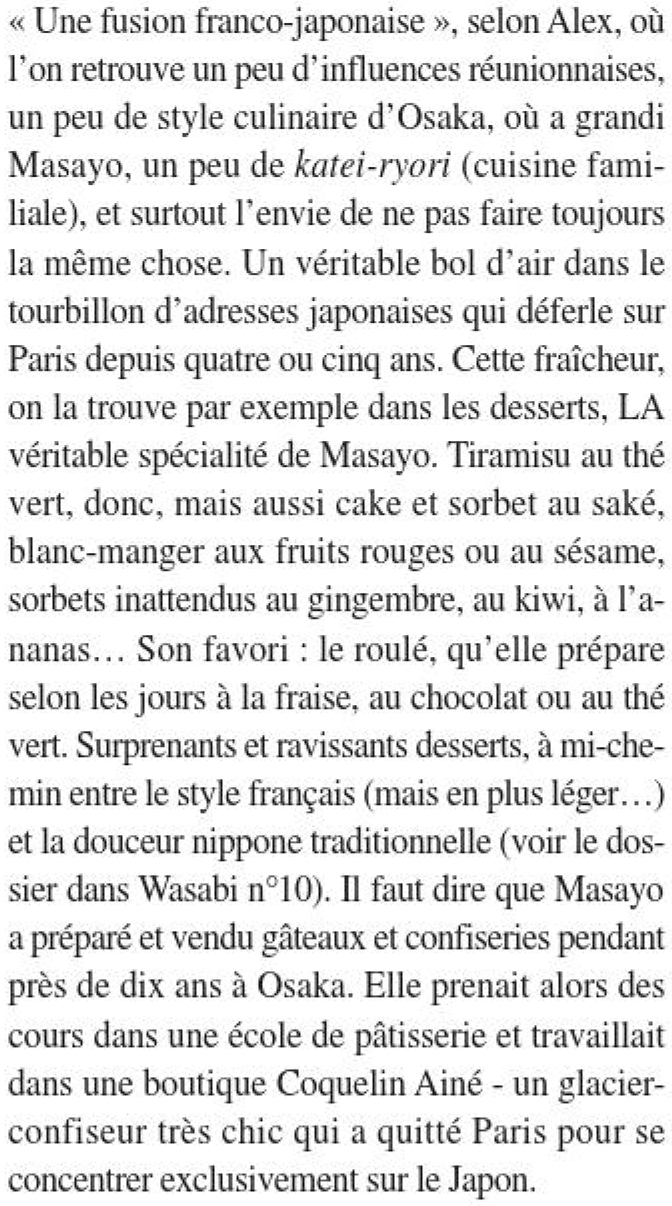
Le tiramisu au thé vert et un poisson en papillotes façon Momoka.

MOMOKA

• 9 rue Jean-Baptiste Pigalle – Paris 9e
Tél/fax. 01 40 16 19 09
Menus à 35 et 48 €
Momoka ferme... quand il veut ! Téléphonez toujours avant de passer y déjeuner et réservez au moins deux semaines à l'avance pour dîner.







Les douceurs de Momoka

D'où un restaurant qu'on aurait bien du mal à définir ou à cataloguer. Alex, le compagnon de Masayo et son complice au restaurant, se rappelle du compliment d'un client qui résume parfaitement le lieu : « le style de Momoka c'est… de ne pas en avoir ! » Ici, pas de concept pompeux, « ça fonctionne sur le moment, sur le client, c'est tout. » La véritable identité de Momoka, c'est dans l'assiette qu'on la trouve.

« Une fusion franco-japonaise », selon Alex, où l'on retrouve un peu d'influences réunionnaises, un peu de style culinaire d'Osaka, où a grandi Masayo, un peu de *katei-ryori* (cuisine familiale), et surtout l'envie de ne pas faire toujours la même chose. Un véritable bol d'air dans le tourbillon d'adresses japonaises qui déferle sur Paris depuis quatre ou cinq ans. Cette fraîcheur, on la trouve par exemple dans les desserts, LA véritable spécialité de Masayo. Tiramisu au thé vert, donc, mais aussi cake et sorbet au saké, blanc-manger aux fruits rouges ou au sésame, sorbets inattendus au gingembre, au kiwi, à l'ananas… Son favori : le roulé, qu'elle prépare selon les jours à la fraise, au chocolat ou au thé vert. Surprenants et ravissants desserts, à mi-chemin entre le style français (mais en plus léger…) et la douceur nippone traditionnelle (voir le dossier dans Wasabi n°10). Il faut dire que Masayo a préparé et vendu gâteaux et confiseries pendant près de dix ans à Osaka. Elle prenait alors des cours dans une école de pâtisserie et travaillait dans une boutique Coquelin Ainé - un glacier-confiseur très chic qui a quitté Paris pour se concentrer exclusivement sur le Japon.

Masayo et Alex, eux, ne sont pas prêts de quitter le n° 5 de la rue Jean-Baptiste Pigalle. Le succès s'est pourtant accompagné de nombreuses sirènes. Combien de fois leur a-ton proposé d'ouvrir dans une grande avenue de Paris, de travailler dans d'autres fourneaux, voire à l'étranger… Mais pas le temps d'avoir la bougeotte ou la grosse tête, il y a trop à faire en cuisine et pour rien au monde Momoka ne voudrait décevoir ses habitués ! ■



ALEXANDRE BOURDAS

Du Hokkaïdo à Honfleur

AFIN DE CRÉER UN PONT ENTRE LES CUISINES FRANÇAISE ET JAPONAISE, NOUS VOUS PARLERONS DÉSORMAIS DE CES CHEFS FRANÇAIS QUI S'INSPIRENT DU JAPON (MAIS PAS SEULEMENT) POUR CRÉER DES PLATS ORIGINAUX. ALEXANDRE BOURDAS OUVRE LA SÉRIE

par Patrick **Duval**

"Cuisiner le poisson est pour moi un plaisir sans cesse renouvelé », confie Alexandre Bourdas qui, en à peine un an, a déjà obtenu sa première étoile au Michelin. Le nom qu'il a choisi pour son restaurant d'Honfleur est un clin d'œil car en japonais, *sakana* signifie « poisson » mais écrit à la française, il résume parfaitement sa conception de la cuisine : SAveur, QUAlité, NAture.

Le Japon, Alexandre vient justement d'y passer trois années avec son épouse, Delphine, au milieu des montagnes du Hokkaïdo. Trois ans de « calme et de pureté ». Petit retour en arrière : mars 2001, Alexandre Bourdas est chef de cuisine au château de Sully (Bayeux) quand il est contacté par Michel Bras qui lui propose de créer avec lui Michel Bras Japon et d'en prendre ensuite la direction[1]. Un sacré challenge pour ce jeune aveyronnais qui n'a encore pratiquement jamais quitté la France.

« Là-bas, dit-il, j'ai mûri. J'ai appris à me connaître. Si je voulais prendre une image japonaise, je dirais que j'ai aiguisé ma lame ». En revanche, admet-il, le Japon fut très dur côté travail : « Le sens de la hiérarchie y est si développé que personne n'osait nous parler du fait de ma position de chef. Pour moi qui adore le contact, l'échange, c'était assez frustrant. » Trois ans plus tard, Alexandre rentre en France avec le sentiment du devoir accompli (Michel Bras Toya est aujourd'hui l'une des dix meilleures tables du Japon) et se sent prêt à ouvrir son propre établissement. Durant plusieurs mois, il cherche patiemment le lieu idéal et finit par le dénicher à Honfleur, au cœur de cette Normandie dont Delphine est originaire. En quelques semaines, Alexandre et son équipe transforment une aimable gargote près du vieux bassin en un petit bijou zen où le Japon est partout présent mais de façon quasi invisible.

Idem pour la cuisine. Modeste, Alexandre reconnaît qu'il n'a pas encore « tout digéré » de ce qu'il a appris là-bas. « Ce que j'ai ramené du Japon, ce sont d'abord des émotions : Kyoto, les montagnes du Hokkaïdo… ». Pas question, pour autant, de faire une cuisine japonaise. « Cela ne me ressemblerait pas. Je ne me vois pas, par exemple, utiliser de la sauce de soja ou du miso dans un plat car cela n'aurait pas de cohérence avec ma cuisine qui est assez… intime. »

Vous vous demandez sans doute ce que signifie « cuisine intime ». On comprend mieux ce terme quand le chef du Sa.Qua.Na vous explique, par exemple, que la mort de son grand-père, il y a deux mois, lui a donné l'envie de créer un foie gras au fromage. Tout simplement parce que l'aïeul adorait certaine soupe à l'émenthal…

Voix douce et accent chantant, Alexandre Bourdas, est à l'opposé de la cuisine conceptuelle incarnée par Ferran Adria ou Thierry Marx. Par provocation, il va jusqu'à dire (ce qui est faux) que sa cuisine n'a pas de style. Pour ce gourmand, comme il se définit lui-même, ce qui compte avant tout, c'est le goût.

« Vous savez, ajoute-t-il, des "Dali", en cuisine, je n'en connais pas beaucoup ». ■

[1] Lire à ce sujet Wasabi n°4.







De haut en bas : le homard poché, le rouget et le pigeonneau. En haut, Alexandre Bourdas dans sa cuisine.

adresse

Sa.Qua.Na,
22, Place Hamelin,
14600 Honfleur, Tél. : 02 31 89 40 80.
Ouv. uniquement le soir.
www.alexandre-bourdas.com

Le menu « vert Olive » (70 €)
commenté par Alexandre Bourdas

Servi dans un bol en pierre brute : Homard poché au citron vert, feuilles de céleri et coriandre, un bouillon clair à la noix de coco et huile de combava.
« C'est un plat que j'ai conçu cette année à la suite d'un voyage que j'ai fait en Thaïlande. C'est une interprétation -en plus léger- de la soupe au lait de coco qu'on sert là-bas. Je la présente dans des bols coréens en pierre brute pour le bibimbap que j'ai rapportés du Japon ».

Foie gras de canard poêlé, bulots, crème d'avocat pimenté et citron confit.
« C'est pour moi, le plat qui représente le mieux l'idée que je me fais de la cuisine : une bonne association de goûts dans la simplicité. Au Japon, on neutralise le gras de la viande par la sauce de soja. Ici, j'utilise l'iode et l'acidité des bulots pour contrebalancer le foie gras ».

Un filet de rouget barbet étuvé, ormeaux, roquette, beurre noisette, cerfeuil & râpée de « kabosu ».
« C'est sans doute mon plat le plus « japonais » à l'heure actuelle. J'avais gardé un souvenir ému d'ormeaux grillés dégustés à Kyoto et j'ai voulu restituer cette émotion. Ici, à l'inverse du plat précédent, on est sur du iodé avec le rouget et les ormeaux. Alors il fallait quelque chose d'assez gras comme le beurre noisette pour harmoniser les saveurs. Ce qui rend ce plat vraiment intéressant, c'est la râpée de kabosu qui est une agrume japonaise proche du yuzu ».

Venu du souk de Marrakech, la poitrine de pigeonneau rôti, pastilla d'épices et de sucre, feuilles de chou et crème d'amande/pistache.
« C'est un plat purement gourmand (comme moi !), souvenir d'un voyage au Maroc et de la pastilla mais sans l'inconvénient du beurre et du sucre. C'est un plat très différent des précédents car à mon sens, un menu doit être varié dans les goûts et les saveurs pour éviter l'ennui. Même si je suis marqué par le Japon et l'Asie, je revendique de n'avoir ni style ni codes et je me sens libre de faire la cuisine qui me plaît ».

Ce menu se termine par un plateau de fromages normands et aveyronnais et par deux desserts exceptionnels (Alexandre Bourdas est d'abord un grand pâtissier) : Une feuille de nougatine cacao, chocolat blanc et truffe « melanosporum », crème de châtaignes grillées et un sucre, beurre 1/2 sel & caramel pour un pain au levain et un granité de pommes vertes au vieux rhum. Un énoncé suffisamment évocateur pour se passer de commentaires, non ?

Soja

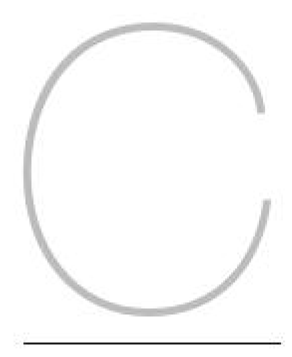
Tôfu assaisonné à la sauce de soja et servi avec des feuilles de nori émiettées.



Le Haricot magique

Manger cinq fruits ou légumes différents par jour est, en France, le secret d'une bonne santé. Au Japon, la sagesse populaire recommande avant tout de consommer quotidiennement au moins 100 grammes de soja. Transformé en tôfu, en miso ou en assaisonnement, le soja est, avec le riz, l'aliment de base de la cuisine japonaise. Wasabi vous dit tout sur cette petite graine devenue la première ressource végétale de la planète

Par Elisabeth **Takeuchi**



e qu'on regroupe sous le terme générique de soja ne désigne pas une seule plante mais une grande famille, celle des Fabacées, comptant près de mille espèces, ayant toutes pour caractéristiques d'être des légumineuses grimpantes très résistantes et de constituer un véritable réservoir naturel de protéines. Au Japon, on en dénombre quelque 300 sortes différentes que l'on utilise comme pharmacopée et aliment de longévité depuis la nuit des temps. Il y a d'ailleurs mille façons d'en déguster les bienfaits. Cultivé à l'origine pour alimenter le bétail, il est devenu la toute première ressource végétale de la planète. Pour satisfaire à la demande de consommation du Japon, les Etats-Unis sont aujourd'hui son premier fournisseur (devant le Brésil et le Canada), avec une production à 90% génétiquement modifiée.

Contraints par la religion bouddhiste (et par décret d'Etat) à se passer de viande animale depuis l'an 675, les Japonais ont su tirer un parti extraordinaire de cette plante, à l'instar des autres pays asiatiques, en développant plusieurs produits culinaires spécifiques. L'interdic tion est tombée sous l'ère Meiji mais les Japonais sont aujourd'hui les héritiers d'une forte tradition artisanale et gastronomique mettant en valeur les pouvoirs nutritifs du soja.

C'est par le principe universel de la fermentation que l'on a mis au point des techniques de fabrication de produits dérivés mais c'est grâce à l'aspergille, une moisissure microscopique qui se développe sur le blé, le riz et le soja, que les Japonais ont découvert de nouvelles façons de consommer le soja. Ils connaissaient déjà le principe de la fermentation avec le *hishio*, liquide épais résultant de la fermentation de levure naturelle ou encore du sel contenu dans les abats d'animaux. Marinade, assaisonnement, médicament, le *hishio* permettait l'alchimie subtile des nutriments sur les saveurs. La Chine et le bouddhisme vont apporter d'autres techniques en développant une « cuisine purificatrice » - la *shôjin-ryôri* - propre aux pratiques monastiques qui consiste à suivre le rythme des saisons, ne jamais gaspiller la nourriture et cuisiner la plante



Miso et graines de sarrasin.
Une spécialité de Hakone.

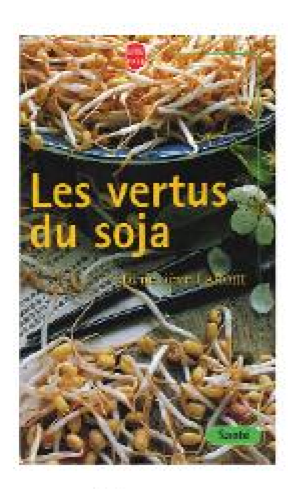
dans son intégralité, si possible.
Des fèves du soja, « roi des légumineuses », on utilisera donc tout ou presque. Chacun de ses produits dérivés, *tônyû, okara, tôfu, nattô, miso, shôyu, kinako, daizu-yu,…*, possède des propriétés différentes et souvent en plus grande quantité que la plante n'en avait à l'origine.
En additionnant d'eau les graines de soja nettoyées, (éventuellement décortiquées) et broyées, on obtient, après filtration, deux produits merveilleux : un jus végétal, le *tônyû*, ou lait de soja, remplaçant avantageusement le lait maternel (1), riche en protéines et en lipides, et une pâte blanche, l'*okara*, résidu égoutté des fèves, aliment méconnu et un peu méprisé, alors qu'il a longtemps servi à épaissir les soupes, à enrichir les gâteaux, les crêpes, les salades, à fabriquer des sortes de hamburgers, et même des sushi : les *okara-zushi.*

Haricot mungo ou glycine max ?

Pourquoi achète-t-on au supermarché du coin, de soi-disant germes de soja alors que ce sont en réalité des haricots mungo qui n'ont aucune propriété nutritive ?
Par quel consensus implicite, les commerçants ont-ils accepté de nommer "soja" ces petits germes jaune clair, qui craquent sous la dent après qu'on les aient simplement blanchis, en légume ou en salade ? Pensent-ils que client ne saura jamais faire la différence entre Phaseolus aureus et Glycine max, le nom scientifique du soja ? Il faudrait quand même savoir un jour d'où vient ce mungo dont on sait qu'il en pousse à peu près n'importe où, notamment dans les parkings désaffectés du XIIIe arrondissement de Paris. Franchement, le vrai soja (photo) est tout de même beaucoup plus goûteux et plus vigoureux et surtout bien plus riche en bons nutriments. Alors pourquoi n'en trouve-t-on qu'en épicerie asiatique ? Et encore, difficilement…



Les vrais germes de soja ont des grains jaunes, plus gros que ceux du haricot mungo.



📖 lire

Les Vertus du soja

de Geneviève Laffont, éditions Michel Lafon (livre de poche). Un livre très complet qui traite les effets sur la santé et donne des recettes à la fin. 5€

On le réhabilite quelque peu aujourd'hui car il se conserve très bien, est ridiculement bon marché et, bien entendu, possède certaines des propriétés nutritives de la fève.

Des propriétés **fascinantes**

En ensemençant le lait *tônyû* avec du *nigari* (chlorure de magnésium extrait de sel marin), voire du jus de citron, on obtient le *tôfu*. Selon les procédés de fabrication, différentes variétés de ce fromage végétal verront le jour, la plus fine et la plus légère étant le *kinu-goshi* ou *tôfu* soyeux, qu'on trouve le plus souvent coupé en cubes dans de la soupe miso. Ses propriétés médicinales sont tout à fait fascinantes. En médecine chinoise, le *tôfu* tonifie le *ki* (l'énergie vitale), améliore le transit intestinal, renforce les méridiens de la rate et de l'estomac. Alicament 100% naturel, c'est aussi une spécialité gastronomique, notamment à Kyôtô, où l'on trouve des restaurants entièrement dédiés à cet aliment : assaisonné de piment, associé au kimchi coréen, trempé dans la sauce, mélangé au riz, en friture, en salade, en fondue...

Le petit peuple microscopique, les invisibles bactéries et champignons, sont d'habiles et d'infatigables fabricants de saveurs ; la prolifération de l'aspergille fournit la recette du nattô, des haricots de soja cuits, fermentés dans de la paille de riz, laquelle précisément contient la bactérie prolifique. La décomposition qui en résulte donne au soja une consistance filandreuse et un goût prononcé qui évoque, pour certains, un fromage très fort (cf. le *nattô* dans un précédent numéro de Wasabi). Rappelons brièvement ses atouts : vitamine K2 et B2 en quantité, calcium, protéines,… il stimulerait, dit-on, la libido…



3 questions au **Dr Kathy Bonan** Nutritionniste

Le soja peut-il avoir des effets nocifs sur la santé ?

Oui, dans les cas d'allergie (assez fréquents). En cas d'apparition de symptômes asthmatiques ou de réaction cutanée, il est impératif de consulter un médecin. Il faut savoir cependant que les éléments allergisants du soja sont neutralisés par certains sucres comme ceux contenus dans le riz par exemple.

Est-il vrai que la consommation de soja peut entraîner des problèmes thyroïdiens ?

Des études ont montré qu'en cas de déficience en iode, le soja peut en effet réduire l'activité thyroïdienne. En revanche, s'il est associé à des produits iodés (algues, poisson, etc.) il a au contraire des effets bénéfiques sur celle-ci.

En conclusion, diriez-vous que le soja est bon pour la santé ?

Oui. A condition, d'abord, de bien cuire les graines sous peine de troubles digestifs importants. Il est également conseillé, à l'instar de ce que font les Japonais, de le consommer avec du riz et du poisson et de ne pas verser dans le « tout soja » car cette plante a beau être pleine de (bonnes) protéines, elle ne les contient pas toutes.

Pour le *tempeh*, recette indonésienne originaire de Java, remercions le champignon Rhizopus oligosporus, sympathique ouvrier d'un réseau de moisissures blanches, maintenant ensemble les graines de soja dans une sorte de gâteau compact et odorant. Comparable à de la viande en ce qui concerne ses protéines, le *tempeh*, une fois cuit, apporte des acides aminés essentiels, dont la lysine, nécessaire à une bonne et robuste santé.

Le miso qui sert à faire la fameuse soupe (*misoshiru*) est le résultat d'un agent de fermentation efficace, le *koji*, un levain recueilli sur des haricots de soja, de riz, d'orge ou d'autres céréales qui, patiemment (un an en moyenne), décompose la pâte de fèves de soja écrasées pour donner une gamme étendue de miso, de blanc à rouge foncé, selon les levains. On en fabrique maintenant en France et on en vend quelques variétés dans les magasins d'alimentation biologiques. Il faut diluer une petite quantité dans de l'eau frémissante, rehaussée de *dashi*, agrémentée de *wakamé*, de poireaux et de carrés de *tôfu*, et chauffer à feu doux pendant quelques minutes.

Incontournable **sauce soja**

Additionné de mirin, de saké, ou même de vin blanc, le miso permet de confectionner des sauces fabuleuses dans lesquelles on fait macérer légumes, poissons ou viandes. En pharmacopée, il soigne les engelures, répare les excès d'alcool et de tabac, aide à la convalescence… Enfin, l'incontournable, l'omniprésente, l'indispensable sauce de soja, le *shôyu*, serait née au XVIe siècle. Là encore, merci à l'aspergille du blé et du soja, qui produit un agent de sapidité et d'appétit totalement naturel dont les multiples arômes s'accordent avec presque toutes les nourritures terrestres. Le *shôyu* existe en cinq concentrations différentes, de la plus légère, de couleur blanche, à la plus corsée, le *tamari*. Au Japon, la sauce de soja est non seulement de tous les assaisonnements, mais elle sert aussi à cuire ou à mijoter. En France, elle

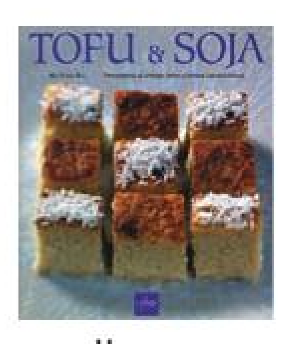


Quelques graines de soja simplement cuites à l'eau à grignoter à l'apéritif.

sort petit à petit du « ghetto » japonais pour s'immiscer dans la cuisine des grands chefs. Cette année, un concours de recettes créatives avec de la sauce de soja sera même organisé sous la présidence du très nippophile Thierry Marx pour en explorer de nouvelles facettes.

Une farine sans gluten

Le soja engendre encore deux avatars basiques et néanmoins délectables : la *kinako*, farine de soja, alliée précieuse des pâtisseries, mélangée au sucre et utilisée comme une poudre de cacao pour y rouler des *mochi* (boulettes de riz gluant) comme exemple le plus visible de son usage populaire (*kibi-dango*). Le fait qu'elle ne contienne pas de gluten la rend très diététique. Mélangée à de la farine de maïs, la *kinako* intervient dans des plans de réalimentation des enfants d'Afrique mal nourris. Ses 40 % de protéines et 20 % d'huile peuvent compenser les dommages d'un retard de croissance par un apport vital d'éléments nutritionnels essentiels. Enfin, l'huile de soja, ou *daizu-yu*, est alimentaire, saponaire ainsi que combustible pour éclairage et on ne compte plus ses usages industriels, dus à ses propriétés siccatives exceptionnelles. En Europe, elle est raffinée avec force produits chimiques, pour constituer la matière première des margarines et d'autres produits alimentaires modernes comme la vinaigrette prête à l'emploi ou les émulsions type mayonnaise. Mais non raffinée, elle conserve évidemment toutes ses qualités nutritives, lorsqu'elle est



lire

Tofu & soja

De Hu Shao Bei
Un très bel ouvrage qui explique comment faire son propre tôfu et propose des dizaines de recettes originales magnifiquement illustrées.
La Plage Editeur, 19,50 €.




L'ancien atelier de production de sauce soja Kikkoman au Japon.

extraite de fèves torréfiées puis pressées à froid ; sa robe est jaune aux reflets verts ou bistres, ses arômes prononcés. Résistant mal à une température élevée, elle assaisonne habituellement salades ou crudités, offrant un cocktail d'oméga trois et six, les fameux acides gras essentiels.
Perfectionnées siècle après siècle, les transformations artisanales du soja en *tônyû, okara, tôfu, nattô, miso, shôyu, kinako*… sont aujourd'hui concurrencées par les méthodes industrielles qui brouillent parfois une juste appréciation de ces produits sur le marché. Mais le goût reste le premier indice de qualité et les Japonais qui ont développé un art culinaire d'un raffinement extrême, n'ont pas fini d'utiliser le soja et ses dérivés. ■

(1) A condition, toutefois, de ne pas y être allergique.

A l'instar de ses compatriotes, Takeuchi Hisayuki connaît bien les qualités médicinales du soja. Sans être médecin nutritionniste, il a toujours appris à cuisiner et à soigner simultanément. « Loin d'être un simple légume, dit-il, le soja fait partie intégrante de la culture japonaise : pendant la fête du Setsubun, le 3 février, les enfants jettent des haricots grillés en chantant : « dehors les démons, le bonheur dans la maison ». Nutriment essentiel, la graine de soja est un microcosme qui contient le résultat de la photosynthèse compactant toute l'énergie de l'univers, de la lumière, de la terre et de l'eau. Quand on mange du soja, qui est un aliment vivant, on ingère l'énergie même de la vie ». Pour illustrer ces propos, « Hissa » nous livre ici quelques recettes à base de soja.




Tôfu au lait de soja et soupe de chrysanthèmes au miso.

Le daizu-ni

Une recette très simple pour déguster le haricot de soja sous sa forme naturelle
Tremper 500 grammes de graines de soja dans de l'eau de source pendant une nuit ; le lendemain, le mettre dans une cocotte-minute, ajouter de l'eau jusqu'à couvrir les graines, faire cuire pendant 15 minutes. Ajouter 200 grammes de carotte coupée en macédoine, 30 grammes d'algue Kombu coupé en petits carrés, 100 grammes de sucre roux, un décilitre de sauce de soja ; cuire jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporée.

Soupe aux Chrysanthèmes japonais au miso et au Tôfu, crème Carême

pour 4 personnes :
Faire blanchir 200 grammes de feuilles de chrysanthème (*shungiku*), filtrer et passer au mixer avec 6 dcl de bouillon de légumes ou dashi. Réserver. Préparer de la soupe miso avec 4 dcl de bouillon de dashi et deux cuillers à soupe de pâte miso, ajouter 200 grammes de tôfu coupé en dés, réserver. Monter 60 dcl de crème fraîche avec une pincée de thé vert (maccha) pour faire une crème Carême. Réchauffer la préparation de chrysanthèmes, saler et poivrer légèrement. La verser dans des bols japonais ou d'autres à votre convenance, ajouter la soupe miso et ajouter la crème Carême artistiquement. A déguster chaud. (http://www.kaiseki.com)

Combinaison Tôfu + Saké
Fabrication du tôfu yô d'Okinawa :

Un tôfu solide est débité en cubes que l'on fait sécher quelques heures à l'ombre. On prépare des bocaux remplis d'eau de vie de riz (*Awamori*) d'un âge honorable, dans lesquels on plonge les cubes de tôfu. On ensemence la macération avec un levain de riz ou un levain rouge (beni-koji) et on garde la préparation au moins six mois à macérer. Les Japonais dégustent en salade ce tôfu au goût de fromage cuit, en tapas, en amuse-bouche…

Combinaison Tôfu + Tônyû
Tôfu au lait de soja

Coupez 300 grammes de tôfu en cubes ; hachez 4 noix du Périgord sur la planche ; coupez en julienne 2 feuilles de pérille (ao-shiso) et 1 feuille de menthe. Dressez le tofû dans quatre assiettes et arrosez de lait de soja tout autour ; la noix disposée sur chacun des cubes, assaisonnez-les du mélange de la pérille et de la menthe. La pérille (shiso vert) peut être remplacée par du basilic.

Nouvelle cuisine Japonaise (Hisayuki Takeuchi, Nicolas Bertherat, Editions Agnès Viénot, 2003)

La crème du soja

Depuis la crise de la vache folle en 1996, le soja gagne aussi du terrain au rayon cosméto. Normal : les extraits animaux sont désormais bannis des crèmes, lotions et compagnie, au profit des extraits végétaux, dont le soja. Voici six raisons de s'en réjouir

1 L'huile de soja hydrate la peau sans boucher les pores

Grâce à sa structure moléculaire très réduite, elle pénètre l'épiderme là où d'autres huiles vont rester à la surface. A la clé : une meilleure stimulation de la synthèse de collagène et d'élastine au cœur des cellules.

▮ **Crème fraîche de beauté suractivée de Nuxe,** 27€. Bourrée de protéines et polysaccharides de soja piégeurs d'hydratation.

2 Le soja est riche en vitamine E

Et qui dit vitamine E dit antioxydants, ces molécules qui protègent la peau des agressions extérieures (UV, tabac, alcool, stress…).

▮ **Concentré énergisant du Réveil d'Orlane,**
64 €. Pour faire un coup d'éclat dès le matin !

3 C'est bourré de bons acides gras

Essentiel pour hydrater la peau en profondeur et préserver son élasticité.

▮ **Body Creator de Shiseido,**
43€. Ce gel raffermissant pour le corps contient de l'extrait de natto (soja fermenté) !

4 C'est un anti-âge naturel

Le soja est riche en phytoœstrogènes, molécules qui ressemblent aux œstrogènes, ces hormones qui déclinent à partir de 35 ans chez la femme. Une découverte qui n'est pas passée inaperçue : aujourd'hui, de nombreuses crèmes et capsules anti-âge regorgent d'extraits de soja.

▮ **Capsules Prime Renewal de Imedeen**, 75€. Ce soin beauté par voie orale aux protéines de soja améliore la fermeté de la peau.

5 Le soja ralentit la repousse des poils

Intéressant pour diminuer la facture de l'esthéticienne.

▮ **Lait raffermissant de Body Shop,**
26,50€. Contient de l'huile de soja biologique issue du commerce équitable au Brésil.

6 Il unifie le teint

Des essais cliniques ont montré que l'extrait de soja atténue les taches de pigmentation dues au vieillissement et à l'exposition solaire.

▮ **Crème fouettée de Sephora,**
12,90€. Ses extraits de soja laissent la peau toute douce.



Body Creator contient de l'extrait de natto (soja fermenté).



Concentré énergisant, une crème riche en vitamine E.

Le soja à toutes les **sauces !**

Sojasun, leader des produits frais à base de graine soja, se frotte les mains : ses ventes en volume sont en hausse de 56 % depuis deux ans. Une manne qui a attiré une foule de concurrents, dont le leader mondial des produits laitiers Danone, qui a lancé récemment Sevea, Senjá et Essensis, trois gammes de yaourts au soja.

Ce n'est pas la première fois que le groupe essaie de courtiser végétaliens et autres "health addict" avec des produits à base de soja. En 1999, il lançait déjà Sevea, à l'époque yaourt brassé au soja, à cheval entre le laitier et le végétal. Le produit n'avait pourtant fait qu'une courte apparition dans les linéaires, du fait de ce positionnement trop flou. Ce lancement faisait déjà suite à un autre flop : une recette, mi-yaourt, mi-soja, commercialisée en 1991 sous le même nom.

Aujourd'hui, le troisième coup d'essai pourrait être le bon : en 2004, les ventes d'aliments à base de soja ont progressé de 10% en Europe (toutes marques confondues), atteignant €1,6 milliard de chiffre d'affaires.

en savoir plus

sur le soja dans nos assiettes : **www.lanutrition.fr** excellente source d'info santé indépendante .

Le jardin Korakuen de Kanazawa et, ci-dessus, un repas typique de la région d'Ishikawa.

Ishikawa
découvrez un autre Japon

A UNE HEURE D'AVION DE TOKYO, LA RÉGION D'ISHIKAWA, PEU FRÉQUENTÉE PAR LES TOURISTES ÉTRANGERS, EST POURTANT UN CONCENTRÉ DE JAPON TRADITIONNEL : SOURCES THERMALES, PAYSAGES ET JARDINS QUI COMPTENT PARMI LES PLUS BEAUX DE L'ARCHIPEL, ET SURTOUT : EXCELLENT SAKÉ !

Par Asako **Kimura**



La meilleure chose à faire, lorsqu'on débarque à l'aéroport d'Ishikawa Komatsu, est de se rendre à Yamashiro une petite ville de bains thermaux bien représentative de cette région qu'on appelle le Hokuriku. Passée l'entrée d'une maison au charme typique du style Edo, le jeune chef du restaurant « Kame-sushi », Shunichi Ishikawa, nous accueille d'un sonore « Irrashaimassé ! ». Sur le présentoir sont étalés toutes sortes de poissons de saison locaux. « Cette année , explique-t-il, la mer du Japon est restée très chaude et la



Le King crab, l'une des spécialités d'Ishikawa



La fausse piscine de Leandro Erlich au musée du XXIe siècle d'art contemporain de Kanazawa.

pêche a été abondante ». Tout en papotant, le chef prépare un à un nos sushis avec une idée très précise de l'ordre dans lequel nous devons les déguster : d'abord un calamar, puis trois poissons, puis deux types de crevettes, un coquillage, un crabe, une laitance de morue et enfin une soupe de daurade. Tout cela d'une fraîcheur incomparable… Il va nous falloir un bon bain pour digérer ce festin ! Cela tombe bien, la ville regorge de *onsen* et de *rotenburo* (bains en plein air) où l'on peut se délasser en admirant les très beaux paysages de montagne.

En s'éloignant un peu à pied de « Kame-sushi », on arrive à l'atelier de Seika, 4e du nom. On passe l'enseigne et on pénètre dans une salle d'exposition où sont alignées ses pièces d'artisanat. Le style de céramique locale est le Kutani. Les motifs sont simples, colorés et chaleureux. Le style Kutani est originaire de 4 villes du département d'Ishikawa : Kanazawa, Komatsu, Kaga et Nomi. Aux environs de 1655, sous l'impulsion d'un groupe de Daïmyos, la production devient industrielle. Elle est alors caractérisée par l'emploi de bleu et de vert. Mais cette période ne dure qu'une cinquantaine d'années et ces Kutani première manière, appelés « Kokutani » (vieux Kutani), ont aujourd'hui une valeur inestimable. Un siècle plus tard, le Daïmyo de Kaga fait construire plusieurs fours et relance la production au point que, durant l'ère Meiji, la région exporte sa céramique à l'étranger. Grand succès à Vienne en 1873 ! On voit alors apparaître des Kutani avec des motifs occidentaux. On peut voir des exemples de toute cette évolution à l'atelier Seika.

Comme Kyoto à laquelle on la compare souvent, Kanazawa a échappé à la destruction de la guerre, et foisonne de monuments historiques. Sa principale attraction est sans aucun doute le jardin Kenroku-en, considéré comme l'un des trois plus beaux du Japon. Le 5e Daïmyo de Kaga en commença l'élaboration en aménageant les abords d'un étang. Le jardin fut ensuite régulièrement agrandi jusqu'à atteindre aujourd'hui 11,4 ha ! Les Daïmyos de Kaga, connus pour leur amour de l'art et de la culture, mélangèrent dans ce jardin des éléments modernes et classiques qui en font un lieu unique. Juste à côté, se trouve le « Musée du XXIe siècle d'art contemporain » qui a ouvert ses portes en 2004. Il présente des œuv-



L'une des oeuvres ludiques du musée du XXIe siècle de Kanazawa.

© photos A. Kimura

Bonnes adresses

Kame-sushi, 17-8-2 Yamashiro-onsen Kaga-shi Ishikawa
Tél +81 (0)761 76 0556 www.kame-sushi.com
21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa,
1-2-1 Hirosaka Kanazawa-shi Ishikawa
Tél +81 (0)76 220 2800 http://www.kanazawa21.jp/
Kutani-yaki Museum,
1-10-13 Daishoji-Jikatamachi Kaga-shi Ishikawa
Tél +81 (0)761 72 7466 www.kutani-mus.jp
Manzairaku, 1-47 Tsurugi-honmachi Hakusan-shi Ishikawa
Tél +81 (0)761 93 1180 http:/www.manzairaku.co.jp
*Visite avec dégustation est possible avec réservation 3jours d'avance.
Wataya, 55-2 Sannomiya-machi Hakusan-shi Ishikawa
Tél +81 (0)761 92 0570 http://www.tsurugi-wataya.co.jp

res étonnantes et souvent ludiques comme cette fausse piscine de l'Argentin Leandro Erlich où l'on peut pénétrer « sous l'eau », le mur végétal du Français Patrick Blanc ou encore cette perspective magique créée par l'Indien Anish Kapoor. La plus petite œuvre d'art du Musée est une mauvaise herbe factice « poussant » dans une vraie fissure ! Le bâtiment de verre, d'une étonnante fluidité, a été dessiné par Sejima Kazuyo qui a aussi conçu l'annexe du Louvre à Lens.

A 30 minutes en voiture de Kanazawa se trouve la ville de Hakusan. Elle est entourée d'une part du mont Hakusan (considéré comme la 3e plus belle montagne du Japon) et de la rivière Tedori dont l'eau est parfaite pour la fabrication du saké. Les nappes phréatiques de Hakusan contiennent en effet la quantité de minéraux idéale pour élaborer l'un des meilleurs vins de riz du pays : le Hakusan Kikusake. Un peu à l'image des vins en France, il existe 5 AOC différentes pour le Hakusan Kikusake dont le « Manzairaku », créé au début du XVIIIe siècle. On longe la rivière jusqu'à ce qu'apparaisse, en haut d'une colline, une grande fabrique, construite en bois et en briques dans le style occidental. Les amateurs de clichés seront déçus car on ne voit pas ici d'employés en yukata courant les uns derrière les autres, un seau de riz sur l'épaule. Le directeur de Manzairaku, Kohori Sachiho, nous montre fièrement ses installations et nous fait sentir le riz qui fermente doucement dans une immense cuve. Une odeur à



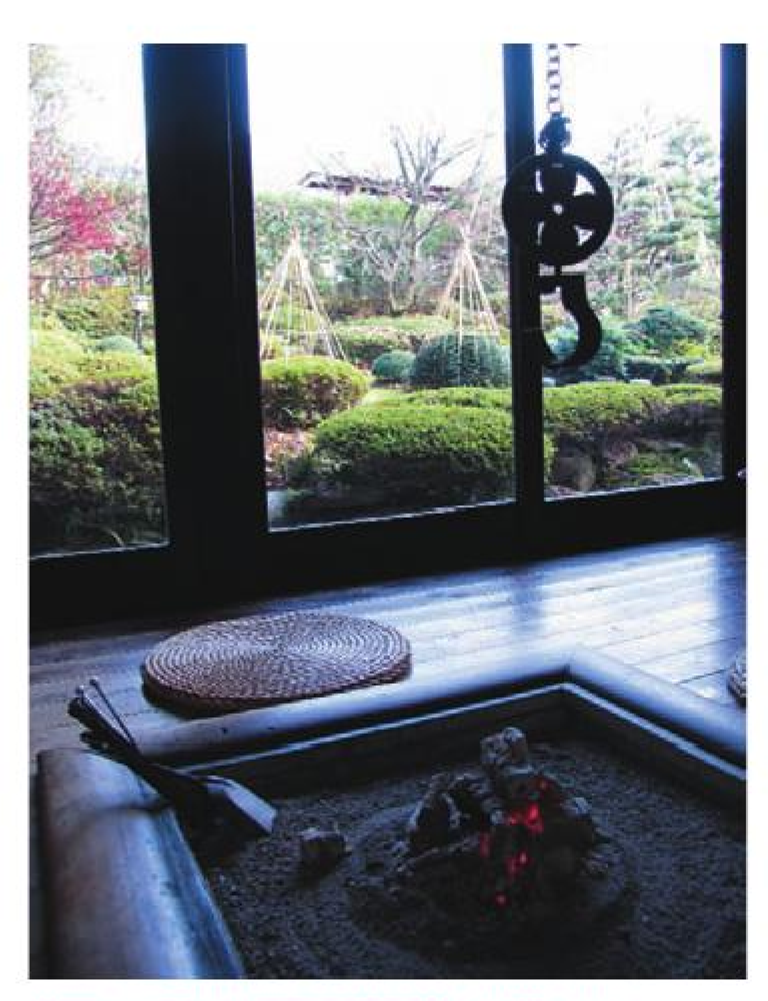


L'eau du mont Hakusan est idéale pour le saké.

la fois âcre et sucrée. « Ce sera un très bon saké ! », prédit-il, bien qu'à ce stade, le saké soit encore opaque et qu'on entende le bruit des bulles dues à la fermentation.

Toujours à Hakusan se trouve une auberge datant de 1865, « Wataya » où nous terminerons notre excursion. Pour y arriver, on passe par le jardin d'un sanctuaire shinto. On est ensuite servi dans un salon particulier avec vue sur le jardin, un luxe qu'on ne pourrait que difficilement s'offrir à Tokyo. Cette fois, c'est un repas des montagnes qui nous attend autour de l'irori (foyer creusé dans le sol). Poissons et viandes grillées… Gochisosama* Ishikawa !

***Formule utilisée en fin de repas et signifiant à peu près : « nous avons fait bonne chère ».**



Wataya, un petit restaurant caché derrière un sanctuaire shinto.

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS N'INDIQUONS ICI QUE CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE.
LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06
DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 02 32
11, rue Villedo
EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec
HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29
RANMARU 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu
SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune
SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides
SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière
TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis
VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil
HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne

KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)

SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
TSUBAKI (GALERIE) 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MIKA 01 48 04 04 80
38 rue des rosiers
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques

SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet
YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
FUKUOKA 01 40 07 05 58
23 rue des Mathurins
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois

INANIWA UMAMI AN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée

JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie

KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron

KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule

KINUGAWA & HANAWA 01 45 63 08 07
26 rue Bayard

KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz

KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto

KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly

LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri

MAN RAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf

MEIJI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf

NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu

OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré

PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes

SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome

SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie

YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie

YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

◎ 9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre

FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert

FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier

IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette

KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette

KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart

MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon

MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle

NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon

NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze

SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière

SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère

SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge

SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue

TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy

YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

YAMATO 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy

YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

◎ 10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux

NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière

OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc

PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert

SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin

TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin

VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette

WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

◎ 11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République

CENTRE FRANCO JAPONAIS
8 passage turquetil

ESPACE JAPON
9 rue de la Fontaine au roi

FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette

KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire

KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur

KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette

MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval

NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand

SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette

SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette

SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple

TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir

TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne

YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

◎ 12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau

HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes

IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon

KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4, rue Crozatier

KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard

MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes

NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine

ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen

SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar

SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton

YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil

ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

◎ 13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca

ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert

JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy

MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac

MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui

PARIS TOKYO 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse

SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry

TEKKABA 01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol

TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy

TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

◎ 14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté

GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre

HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot

HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté

KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty

MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté

PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine

SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot

SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre

TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse

YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

◎ 15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée

BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle

FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine

JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard

JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs

KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre

KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe

KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard

KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme

LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles

MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly

MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre

NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche

NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray

OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel

OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé

SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine

SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles

NOUVEAU DANS LE 16E



Après Yushi Saint-Germain, inauguré en 2000, le Laotien Gabriel Lwin ouvre une nouvelle adresse rue de Longchamp. Au menu, une cuisine d'inspiration japonaise revue et corrigée par Jean-Paul Luu, un ancien du Mandala Ray, et un spécialiste de la cuisine cantonaise, M. Meng. Cela donne des "sushis au canard laqué" ou du "homard sauce chili" le tout servi dans le cadre plus chinois que nippon de l'ancien N'go. Original !

Yushi 16, 70 rue de Longchamp, Paris 16e, 01 47 04 53 20.

TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle

TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay

TAMAYURA (THÉ JAPONAIS) 01 45 79 20 67
83 rue Fondary

TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire

YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs

YANASÉ 01 42 50 07 20
75 rue Vasco de Gama

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo

COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour

DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros

GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh

MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy

MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles

NANA-YA (TRAITEUR) 01 46 47 79 48
81 avenue Mozart

NINA SUSHI 01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps

OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez

OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet

OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies

PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent

SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption

SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet

SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
38, rue du Ranelagh

SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps

TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston

YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin

CINÉSUSHI 01 40 08 08 78
15 rue des fermiers

ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias

KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy

KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand

MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon

MISSADA 01 46 22 11 77
45, rue Laugier

MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre

NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville

NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey

NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot

SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor

SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet

SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville

SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon

SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames

SUSHI KEN 01 45 74 41 02
12 rue des Acacias

SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier

SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe

SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans

SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre

TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen

YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles

ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet

CHIYODA 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck

JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs

KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener

KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart

MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille

NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses

SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy

SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest

TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville

MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette

NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus

PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier

TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville

SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne

SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville

TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 55 62 61
8 rue Jean-Pierre Timbaut

Chatillon

CENT SUSHI 01 47 48 98 00
29 rue An

Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

AIX EN PROVENCE

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie

YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud

YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

CANNES

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN

TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port

SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza

LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz

SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix

SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille

SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame

ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne

MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux

SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo

HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

NIMES
O SUSHI 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
KING SUSHI 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

VALENCE
IZEN 04 75 56 75 06
2 rue Pelleterie

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BIDART
YUME 05 59 22 01 02
4/6 rue Jean-Bart

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue
SUSHI LOUNGE 05 56 81 59 48
31 rue du Cancera

CAEN
MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

LE HAVRE
LE PETIT TOKYO 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey

NANTES
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

ORLEANS
TEI 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval, Contour de St Germain
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

ROUEN
SUSHI BAR 02.35.62.53.27
centre commercial de Rouen
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville
Sotteville-lès-Rouen

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

SEIGNOSSE
BOEL EAT CAFE 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
TOKYO 03 20 12 98 88
55 rue Nationale
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune
SUSHI 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

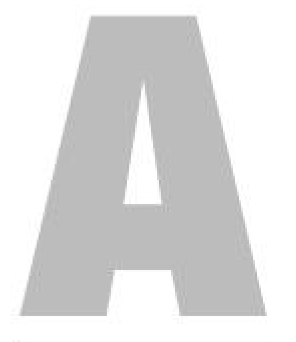
VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

Week-end nippon à Rome

DES SUSHIS AU PAYS DES PIZZAS ? LE PARI N'AVAIT RIEN D'ÉVIDENT, EN 1974, LORSQUE NOBUYASU SHOICHI A OUVERT HAMASEI, LE TOUT PREMIER RESTAURANT JAPONAIS DE ROME. TRENTE ANS PLUS TARD, LA CAPITALE ITALIENNE REVENDIQUE UNE TRENTAINE DE SUSHIS BARS SANS COMPTER QUELQUES ADRESSES BRANCHÉES QUI PROPOSENT, AU MILIEU D'UNE CARTE MÉDITERRANÉENNE, UNE SÉLECTION DE NIGIRI OU DE MAKI.



Par Patrizio **del Valle**

A Rome, dit le proverbe, fais comme les Romains. Une règle qui explique peut-être le nombre extrêmement réduit de « vrais » restaurants nippons installés dans la capitale.
Niché dans une ruelle proche de la très commerçante via del Corso,. Hamasei détient le titre envié - et mérité - de meilleur restaurant japonais de Rome. Détail qui ne trompe pas, c'est là et nulle part ailleurs que viennent les diplomates de l'ambassade et autres « expats » nippons lorsqu'ils veulent retrouver le vrai goût du pays. Le décor sobre en panneaux de bois blond avec rétro éclairage, est parfait pour un dîner intime où l'on dégustera une cuisine japonaise traditionnelle variée et préparée dans les règles de l'art. Nous avons apprécié la douceur de l'aubergine au miso (*nasu dengaku*) saupoudrée de sésame et le fondant de l'*agedashi dôfu*. Mais ce sont surtout les « spécialités du jour », artistiquement calligraphiées sur une carte à part, qu'il ne faut manquer à aucun prix. Lors de notre passage, le chef proposait de divines tempuras de crabe sans carapace et un sashimi de *toro* (thon gras) qui n'avait rien à envier à celui qu'on vous sert au marché de Tsukiji.
Ceux qui préfèrent l'ambiance d'une vraie sushiya « comme à Tokyo », s'installeront sur l'un des tabourets du sushi bar, à gauche de l'entrée, et commanderont directement leurs poissons préférés (d'une fraîcheur irréprochable) à un *itamae san* 100% nippon qui leur fera la causette en VO.
Hasekura, second sur la liste, est une bonne alternative à Hamasei, surtout à l'heure du dé-



Un jardin très secret

Rome peut s'enorgueillir d'être la première ville européenne à avoir accueilli un véritable centre culturel japonais. Construit en 1962 par l'architecte Isoya Yoshida, l'Istituto Giapponese di Cultura est un véritable petit bout de Japon coincé entre la Galerie nationale d'art moderne et le musée étrusque de la Villa Giulia. Comme la Maison de la Culture du Japon à Paris, il est géré par la Japan Foundation et œuvre à la promotion de la culture nipponne avec des expositions, des festivals de films ou encore des cours de langue. Le très beau jardin japonais qui entoure l'Institut n'est malheureusement ouvert que deux jours par semaine (le vendredi de 15h à 17h et le samedi de 10h à midi) et encore, seulement jusqu'au 26 mai !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site du centre : www.jfroma.it






Tempura de crabe et aubergine au miso (Hamasei), assiette méditerranéenne du café Riccioli et dessert de chez Hasekura.

Bonnes adresses

Hamasei,
Via della Mercede, 35/36
Tél. : 066792134.
F. le lundi.
Hasekura,
Via dei Serpenti, 27
Tél. : 06483648.
F. le dimanche.
Café Riccioli,
Via delle Coppelle, 13
Tél. : 0668210313.
Ouv. tous les jours.

jeuner car les menus qu'il propose (de 22 à 27 €) sont d'un excellent rapport qualité prix. Situé à quelques pas du Colisée, cet établissement ouvert en 1994 par un sympathique couple italo-japonais n'essaie pas d'attirer le client avec le décor limité à quelques reproductions d'estampes. Itô et Palma ont plutôt voulu recréer ici l'ambiance d'une *izakaya* (bistro typique où l'on vient autant pour picorer que pour picoler) où l'on s'apostrophe gaiement d'une table à l'autre tout en discutant le bout de (thon) gras avec le chef derrière le comptoir. Outre les classiques menus sushis et tempuras, Hasekura propose un copieux « shokadô bento » comportant, en plus, un délicieux poisson grillé à la sauce teriyaki. Bien que les desserts soient souvent le parent pauvre de la gastronomie japonaise, Hasekura s'efforce de proposer chaque jour une spécialité pâtissière typique à base de haricots rouges sucrés.
Rokko est la troisième et dernière adresse authentiquement japonaise de Rome mais l'ambiance y est franchement tristouille et le su-

Une nuit avec **Michel-Ange**

Depuis son ouverture, en 2004, l'hôtel Exedra du groupe Boscolo est l'un des préférés des Japonais qui se rendent à Rome. Sa situation centrale sur la Piazza della Repubblica, entre la gare Termini et la célèbre via Veneto justifierait déjà ce choix. Mais c'est surtout la décoration très « zen », étonnant mélange de classique et d'ultra-moderne, et l'excellent service, qui attirent ici aussi bien les artistes que les hommes d'affaires nippons. Occupant un superbe bâtiment de marbre blanc de la fin du XVIIIe siècle, ce cinq étoiles d'exception domine la basilique Santa Maria degli Angeli de Michel-Ange et les thermes de Dioclétien. Outre ses 247 chambres à dominante de cuir et de bois, l'Exedra dispose d'une magnifique terrasse-restaurant dominant tout Rome.
Chambres à partir de 330 € la double.
Rens. et rés. : www. boscolohotels.com/ita/hotels/exedra/hotel



L'Exedra Boscolo occupe un superbe bâtiment du XVIIIe s.



Daruma da Roma

C'est à l'occasion d'un voyage à Paris, en 1999, qu'Alessio et Daniele Tesciuba découvrent, chez Matsuri, le concept de sushis à emporter alors totalement inconnu à Rome. En 2003, ils demandent à un chef japonais de leur concocter une sélection de sushis, principalement à base de thon, de saumon et de dorade.

Alessio Tesciuba reconnaît qu'il a bénéficié du coup de pouce de quelques « people » de la télé qui n'ont pas tardé à rameuter leurs copains du showbiz et de la presse. « Mais je les ai connus avant qu'ils soient célèbres », précise fièrement ce trentenaire visiblement doué pour les affaires. « En quelques mois à peine, notre marque, Daruma sushi, a commencé à être connue et nous avons pu ouvrir notre première boutique. » Une seconde a suivi, puis une troisième, bientôt prises d'assaut par une clientèle huppée avide de nouveauté. Daruma est aujourd'hui LA référence sushi de Rome et débite plus d'une tonne de poisson par semaine ! Certes, Rome a encore pas mal de retard sur Milan où la demande est trois fois plus forte. « Mais où la concurrence est aussi trois fois plus rude », tempère Alessio qui prévoit l'ouverture d'un ou deux autres points de vente à Rome avant d'attaquer une autre ville. Chi va piano va sano…

kiyaki servi sans le traditionnel jaune d'œuf, arrive déjà cuit sur la table…

Pour ne pas quitter Rome sur une impression négative, nous avons voulu tester l'un de ces lieux branchés du centre ville si récemment convertis au poisson cru qu'ils n'ont pas encore tout à fait perdu l'habitude, en début de repas, d'apporter une corbeille de pain… Le chef italien du Riccioli ne s'en sort d'ailleurs pas si mal côté sushis même s'il est visiblement plus à l'aise avec l'huile d'olive qu'avec la sauce de soja ! A ses boulettes de riz un peu trop « tassées », nous avons préféré son « assiette méditerranéenne » composée de carpaccio de saumon, de thon et de daurade ainsi que de crevettes crues, le tout nappé d'une sauce basilique divinement… italienne. Un « détournement de sashimi » qui provoquerait sans doute les foudres des gardiens de l'orthodoxie culinaire japonaise mais qui préfigure sans doute la cuisine de demain, celle qui se contente de prendre le meilleur de chaque culture.

Bonnes adresses

Rokko,
Via Rasella, 138
Tél. : 064881214.
F. le dimanche.

Daruma sushi,
Via di Panico, 65
Tél. : 0668192133.
F. le dimanche.

Institut culturel japonais,
Via Gramsci 74
Tél. : 063224794

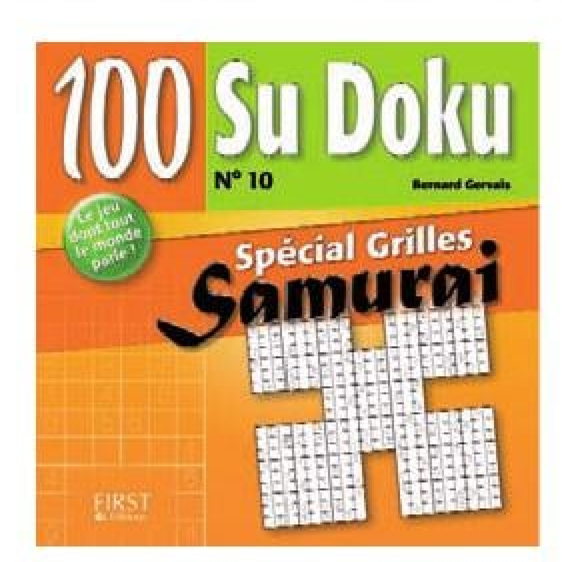


Le Roppongi, l'un des Japonais les plus récemment ouverts à Rome.

Wasabi Samuraï

En partenariat avec les éditions First, Wasabi vous propose ce Sudoku géant baptisé « Samuraï ». Comme pour n'importe quel Sudoku, il s'agit de trouver les chiffres manquants sachant qu'il ne peut y avoir aucun chiffre identique sur une même ligne ou sur une même colonne de 9 cases. Lorsque deux grilles se chevauchent, les chiffres sont communs à ces deux grilles. Si vous êtes un habitué du Sudoku, vous ne devriez pas mettre plus d'une heure à résoudre ce problème. Alors bon courage, ou, comme on dit en japonais, « Gambatté, né ! ».

8	2							7				9							7	1
	9		2			5		3				6		1			9		2	
1	4		9			2	8						8	7			2		9	6
4	8		7		3		1						6		3		4		5	9
		9	8	6	1			4				4			2	6	8	3		
		2		7	6			9	6		4			5	4	8		9		
	6	8	3	5						5						5	3	1	4	
	3					6						8							6	
						5					9			8						
							4						2							
						2			8					1						
	5							6						7					9	
	4	3	9	6						7						9	1	3	7	
		6		3	8	7			1		5	3			2	6		1		
		9	8	5	7			2				2			4	8	9	7		
5	1		2		3		7						7		6		2		1	5
3	7		6			2	4						2	3			6		8	1
	2		7			9		3				6		8			4		2	
9	6							7				1							6	3



Vous trouverez d'autres grilles « Samuraï » dans 100 Sudoku, n°10, publié chez First Editions.

solution